

10月イベントプログラム

土曜日

10月6日

14:50~15:50	ヴィンヤサフローヨガ	SAYURI	★☆☆
16:00~17:00	ヨガピス	SAYURI	★☆☆

10月13日

14:50~15:50	リトモス60	青山耀士	★☆☆
16:00~17:00	フープブーン60 (定員10名) ~フラフープを利用したダイエットレッスン~	青山耀士	★☆☆

10月20日

14:50~15:50	簡単らくらく ヒモトレ機能改善	坂口敬朗	★☆☆
16:00~17:00	エアロ~LATINO 初中級	坂口敬朗	★☆☆

10月27日

14:50~15:35	ジャズダンス初級	古藤麻紗子	★☆☆
15:50~16:50	リラックスヨガ	古藤麻紗子	★☆☆

日曜日

10月7日

13:00~14:00	ピラティス	富岡広希	★☆☆
14:15~15:15	エアロ初中級	富岡広希	★☆☆

10月14日

13:00~14:00	ステップ60 (中級)	羽田恵美	★★☆
14:15~15:15	エアロ60 (中級)	羽田恵美	★★☆

10月21日

13:00~13:45	未定	沖知美	★☆☆
14:00~14:45	未定	沖知美	★☆☆

10月28日

13:00~14:00	バレエ開脚ストレッチ	西山昌以子	★☆☆
14:15~15:15	ほんとうに初めてのバレエ	西山昌以子	★☆☆

◆お申込み順となります。

◆イベント開催週の月曜日からご予約承ります。◆詳しくはフロントまでお尋ねください。